



زمان آزمون (دقیقه): تستی: ۵۰ تشریحی: ۰

تعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: ۰

عنوان درس: علم تمرین ۱

رشته تحصیلی/گد درس: تربیت بدنی و علوم ورزشی (خواهران)، تربیت بدنی و علوم ورزشی (برادران) ۱۲۱۵۰۵۷

۱- اینکه (افراد مبتدی پیشرفت بیشتری در رابطه با تمرین نشان می دهند) بیانگر کدام یک از اصول پایه و کاربردی تمرین است؟

- ۰۱ اصل ویژگی
۰۲ اصل تنوع
۰۳ اصل پیشرفت تدریجی
۰۴ اصل کاهش سرعت پیشرفت

۲- تمرینات اختصاصی در سال های اولیه تمرین بر کدام قابلیت ها بنا نهاده می شوند؟

- ۰۱ قدرت، سرعت و توان
۰۲ قدرت، سرعت و استقامت
۰۳ قدرت، استقامت و توان
۰۴ سرعت، استقامت و توان

۳- هنگام برگرداندن یک وزنه به جای اولیه اش چه نوع انقباضی صورت گرفته است؟

- ۰۱ ایزومتریک
۰۲ ایزوکتیک
۰۳ اکسنتریک
۰۴ کانسنتریک

۴- سهم حداکثر قدرت در کدام یک از رشته های ورزشی زیر از پرش ارتفاع بیشتر است؟

- ۰۱ پرش با نیزه
۰۲ پرش سه گام
۰۳ پرش طول
۰۴ دوی با مانع

۵- به توانایی ورزشکار در غلبه بر مقاومت با سرعت بالا یا حداکثر سرعت، چه می گویند؟

- ۰۱ قدرت انفجاری
۰۲ استقامت قدرتی
۰۳ قدرت عمومی
۰۴ قدرت اختصاصی

۶- کدام یک از گزینه های زیر در رابطه با قدرت نادرست است؟

- ۰۱ قدرت فیزیولوژیک تحت شرایط طبیعی از قدرت حداکثر بیشتر است
۰۲ قدرت با سطح مقطع عضلانی رابطه مستقیم دارد
۰۳ در دوندگان سرعتی زن در صد تارهای تند انقباض بیشتر از کند انقباض است
۰۴ در دوندگان سرعتی مرد درصد تارهای تند انقباض از در صد تارهای کند انقباض کمتر است

۷- حداکثر بازده توانی زیاد و تواتر فراخوانی کم به ترتیب از ویژگی های کدام دسته تارهای عضلانی می باشد؟

- ۰۱ کند انقباض - تند انقباض
۰۲ تند انقباض - تند انقباض
۰۳ تند انقباض - کند انقباض
۰۴ تند انقباض - حد وسط

۸- محتوای میوگلوبین زیاد، ویژگی کدام نوع تارهای زیر است؟

- ۰۱ حد واسط
۰۲ نوع اول
۰۳ نوع دوم
۰۴ نوع دوم b



زمان آزمون (دقیقه): تستی: ۵۰ تشریحی: ۰

تعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: ۰

عنوان درس: علم تمرین ۱

رشته تحصیلی/گد درس: تربیت بدنی و علوم ورزشی (خواهران)، تربیت بدنی و علوم ورزشی (برادران) ۱۲۱۵۰۵۷

۹- در تمرینات مقاومتی، سازگاری عصبی - عضلانی در کدام یک از هفته‌های تمرینی به حالت کفه می‌رسد؟

۱. هفته دهم ۲. هفته بیستم ۳. هفته چهارم ۴. هفته پانزدهم

۱۰- تقویت عضلات ضد جاذبه، اشاره به کدام یک از قوانین پنج گانه تمرین قدرتی دارد؟

۱. بهبود و توسعه انعطاف پذیری مفاصل ۲. افزایش قدرت عضلات ضمیمه ای
۳. افزایش قدرت مرکزی ۴. تقویت و توسعه قدرت عضلات ثابت کننده

۱۱- بازیافت بهتر گروه‌های عضلانی درگیر عمده‌ترین مزیت کدام روش تمرین قدرتی می‌باشد؟

۱. روش دور فزاینده
۲. روش ترکیبی
۳. روش عمودی
۴. استفاده متناسب از گروه‌های عضلانی موافق و مخالف بدون فاصله استراحت

۱۲- بهترین تعداد دورها برای هر حرکت به کدام یک از عوامل زیر بستگی دارد؟

۱. هدف برنامه - سطح آمادگی ورزشکار
۲. هدف برنامه - مرحله تمرینی
۳. تعداد گروه‌های عضلانی درگیر - مرحله تمرین
۴. هدف برنامه - تعداد گروه‌های عضلانی درگیر

۱۳- در کدام مرحله از برنامه تمرینی توجه به نیازها و نقاط ضعف و قوت ورزشکار نقش اساسی را در انتخاب حرکات ایفا می‌کند؟

۱. طراحی حرکات تمرینی
۲. انتخاب حرکات تمرینی
۳. برنامه ریزی هدفمند و واقعی تمرینی
۴. انتخاب نوع قدرت

۱۴- کاربرد نادرست ویژگی‌های تمرین در مرحله مسابقه باعث کدام گزینه زیر می‌شود؟

۱. عملکرد عضلانی یک جانبه
۲. توسعه محدود عضلات
۳. ناموزونی و ناهماهنگی بدن
۴. غفلت از عضلات موافق و ضمیمه ای

۱۵- کدام گزینه جزء متغیرهای تمرین کوتاه مدت نمی‌باشد؟

۱. انتخاب حرکت
۲. ترتیب حرکت
۳. برنامه ریزی هدفمند و واقعی تمرین
۴. فاصله استراحت



زمان آزمون (دقیقه): تستی: ۵۰ تشریحی: ۰

تعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: ۰

عنوان درس: علم تمرین ۱

رشته تحصیلی/گد درس: تربیت بدنی و علوم ورزشی (خواهران)، تربیت بدنی و علوم ورزشی (برادران) ۱۲۱۵۰۵۷

۱۶- در کدام یک از روش های تمرین قدرتی اجرای حرکات انفجاری ممکن نبوده و ممکن است سبب آسیب دیدگی ورزشکار شود؟

- ۰۱ روش هرمی ۰۲ روش پرشدت ۰۳ روش مک کوئین ۰۴ روش اسپاسوف

۱۷- شدت تمرین در محدوده ۸۰ - ۵۰ درصد، تعداد تکرارها بین ۱۲ - ۶ تکرار متغیر و فاصله استراحت در حدود ۴ - ۲ دقیقه اجزاء باری کدام شیوه تمرینی است؟

- ۰۱ مک کوئین ۰۲ دلورم و واتکینز ۰۳ انفجاری ۰۴ اسپاسوف

۱۸- در کدام روش تمرینی، تنش عضله به مقدار فوق العاده زیادی بالا می رود و قدرت، فراتر از انقباض برونگرای طبیعی افزایش می یابد؟

- ۰۱ روش تمرین برونگرا ۰۲ شیوه تمرینی مقاومتی ایستا
۰۳ روش اسپاسوف ۰۴ روش انفجاری

۱۹- در کدام روش تمرین قدرتی توان و قدرت پویا مشاهده نمی شود؟

- ۰۱ روش مک کوئین ۰۲ روش انفجاری ۰۳ روش تمرین برونگرا ۰۴ روش مقاومتی ایستا

۲۰- کاهش هوشیاری و فشار بر دستگاه قلب و تنفس از معایب کدامیک از انواع انقباضات است؟

- ۰۱ ایزوکتیک ۰۲ ایزومتریک ۰۳ ایزوتونیک ۰۴ اکسنتریک

۲۱- در ورزش های هندبال و کشتی به ترتیب چه نوع استقامتی نیاز است؟

- ۰۱ استقامت سرعتی - استقامت قدرتی
۰۲ استقامت قدرتی - استقامت سرعتی
۰۳ استقامت عضلانی کوتاه مدت - استقامت عضلانی میان مدت
۰۴ استقامت عضلانی بلند مدت - استقامت عضلانی کوتاه مدت

۲۲- کدامیک از گزینه های زیر از فواید تمرینات استقامتی نمی باشد؟

- ۰۱ کاهش سطح تری گلیسرید خون ۰۲ افزایش سطح هورمون های استرس
۰۳ افزایش ذخائر گلیکوژن و ATP عضلانی ۰۴ بهبود قابلیت انعطاف پذیری

۲۳- کدام گزینه زیر در بروز سطح نهایی هر یک از سازگاری های ناشی از تمرینات استقامتی اثر گذار نمی باشد؟

- ۰۱ سابقه بیماری و آسیب دیدگی ۰۲ زمینه ژنتیکی
۰۳ سابقه ورزشی ۰۴ سن و جنسیت



زمان آزمون (دقیقه): تستی: ۵۰ تشریحی: ۰

تعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: ۰

عنوان درس: علم تمرین ۱

رشته تحصیلی/گد درس: تربیت بدنی و علوم ورزشی (خواهران)، تربیت بدنی و علوم ورزشی (برادران) ۱۲۱۵۰۵۷

۲۴- کدام یک از روش های تمرینی زیر به دلیل توانایی در کنترل دقیق فشار تمرین و قابلیت اجرا در شرایط زمانی و مکانی مختلف بر روش های تمرینی دیگر برتری دارد؟

۱. روش دویدن تکراری
۲. دویدن تداومی کم شدت
۳. تمرینات تناوبی
۴. دوی نرم و کم شدت

۲۵- افزایش سرعت و سازگاری های ناشی از تمرینات سرعتی با کدام گزینه رابطه دارد؟

۱. توانایی هماهنگی واحدهای حرکتی مختلف
۲. توانایی به کارگیری تارهای عضلانی
۳. درجه تمرین پذیری ورزشکار
۴. توانایی بی هوازی ورزشکار

۲۶- عملکردهای سرعتی در ورزش هایی نظیر ژیمناستیک و تکواندو به ترتیب به کدام عوامل وابسته است؟

۱. قدرت انفجاری، تکنیک
۲. تکنیک، قدرت انفجاری
۳. توان انفجاری، چابکی
۴. تکنیک، چابکی

۲۷- کدام یک از موارد زیر به عنوان عامل تعیین کننده سرعت حرکت به حساب نمی آید؟

۱. تکنیک
۲. توان انفجاری
۳. ترکیب عضله
۴. انعطاف پذیری

۲۸- کدام یک از انواع انعطاف پذیری به ویژگی روند کشش مربوط می شود؟

۱. انعطاف پذیری فعال
۲. انعطاف پذیری دینامیک
۳. انعطاف پذیری پویا
۴. انعطاف پذیری ایستا

۲۹- مهمترین عامل مؤثر بر دامنه حرکتی مفاصل کدام گزینه زیر است؟

۱. عضلات و تاندون ها
۲. کپسول مفصلی
۳. عمل کنترل کننده عضلات
۴. اثر بازدارنده لیگامنت ها

۳۰- کدام عبارت با جمله "انعطاف پذیری یک ارزش نسبی است" مترادف می باشد؟

۱. دامنه حرکتی در هر مفصل بدن خاص آن مفصل می باشد.
۲. انعطاف پذیری شانه یک ژیمناست بیشتر از یک دهنده سرعت است.
۳. انعطاف پذیری در هر سنی متناسب با تمرین می تواند توسعه یابد.
۴. افراد آندومورف از انعطاف پذیری کمتری نسبت به افراد مزومورف برخوردارند.